KIROL IKASTAROAK

2023 - 2024

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

kirolmank

plazaola

Lekunberriko Udala
Ayuntamiento de Lekunberri

ARESO

ARAITZ

BETELU

LARRAUN

Kirol jardueren programa

2023-24 IKASTURTEA

Esku artean duzuen koadernotxoak 2023-2024 ikasturterako kirol-programa fisikoa aurkezten du. Programa hau Araitz-Areso-Betelu-Larraun-Lekunberri Kirol Mankomunitateak eskaintzen dizue, Plazaola Kirol Gunearen eta kirol kluben zerbitzuekin batera.

Kirol-ikastaroez gain, kirol-ekitaldi eta txapelketa batzuk ditugu, hala nola Aresoko Mendi Martxa, Lekunberriko Krosa, Araitz-Beteluko Krosa eta herri mailako pilota, trinketa, futbol 7 eta frontenis txapelketak.

HARREMANETARAKO
Kirol Mankomunitatea
kirolmankomunitatea@gmail.com
948604545
649 20 53 10

Plazaola Kirol gunea
plazaolakirolgunea@gmail.com
948 5073 77

Kirola eta jarduera fisiko erregularra egiteak, bai haurrengan, bai helduengan, onura fisiko, fisiologiko, eta sozial ugari dakarzkigu. Horrela izanik, Kirol Mankomunitatearen eta Udalen helburu nagusietako bat kirol-jarduerak eskaintzea da, bizi-kalitatea bermatzeko, bizimodu osasungarriagoak txertatuz eta sedentarismoari lotutako arrisku-faktoreak murriztuz.

Era berean, Kirol Mankomunitatearen helburua da zuzendutako jarduerak etengabe hobetzea, material berriak sartzea eta etengabeko hobekuntza eta ideia berrien garapena bilatzea. Mankomunitatetik animatzen zaituztegu prozesuan modu aktiboan parte hartzera eta bideragarriak izan daitezkeen iradokizunak proposatzera.

Anima zaitez! Egizu kirola!

Xuban Goldarazena
Kirol Mankomunitateko Lehendakaria

Irati Ibarbia
Kirol Teknikaria

Aurtengo kirol ekitaldiak

ARESOKO MENDI MARTXA
23/09/03

PILOTA GOXUA TXAPELKETA
Azaroa-otsaila

ARAITZ – BETELU KROSSA
23/01/14

LARRAUN - LEKUNBERRI FRONTENIS TXAPELKETA.
Otsaila - Maiatza

LEKUNBERRIKO KROSSA (TXIKITO ARRUITZ MEMORIAN)
23/03/17

TRINKETEKO TXAPELKETA
Urtarrila-martxoa

SATORZULO FRONTENIS TXAPELKETA AZKARRA
Urtarrila–martxoa

JARDUEREN ERAKUSTALDIA
23/06/03

EH MENDI ERRONKA
Data baieztatu gabe

Zonaldeko Kirol Elkarteak

TTUTTURRE KIROL ELKARTEA
(Mendiko irteerak)
ttutturrekirolelkartea@gmail.com
www.ttutturre.com

HERRI KIROLAK ARAXES
UnaiI jurko:606826452

ARAXES PILOTA TALDEA
kirolmankomunitatea@gmail.com

BETIKOZKOR KIROL ELKARTEA
Futbola: betikozkor@betikozkor.com

PLAZAOLA BLAI IGERIKETA TALDEA
Plazaola kirolgunea:948507377

LARRAUN PILOTA ELKARTEA
larraunpe@gmail.com

ARESO KIROL ELKARTEA
(Mendian federatzeko)
Mikel Baraibar: 948 510 327
kirolmankomunitatea@gmail.com

BETELUKO FUTBOL TALDEA
beteluft@gmail.com
Kiko Eskamendi: 649767249

LEKUNBERRIKO KIROL ELKARTEA
lekunberrike@gmail.com
Joseba Jokin Ordoqui: 606811249

SKADI ARKO ESKOLA
Skadi.navarra1@gmail.com
615757400 (Koro)

GRUPO IRIBAS ENDURANCE TEAM ZALDIAK
Paco Ayestarán: 63681265

MAILOPE TXIRRINDULARI TALDEA
Ibon Urtiaga: mailopett@gmail.com

GOIZTIARRAK MENDI LASTERKETARI TALDEA
goiztiarrakmlt@gmail.com /
Iñigo Lasarte: 669930260

HASI

2023-24 IKASTURTEA

ZURE OSASUNA ZAINDUZ!

ESKAINTZA BEREZIA!

Bakarrik irailaren 1etik 30era

ATE IREKIAK

Kirol gunea eta bertan burutzen diren jarduerak ezagutu nahi dituzten guztiontzat

100%

DESKONTUA SARRERAKO MATRIKULAN ABONATU BERRIENTZAT*

*Urte bateko iraunkortasuna

Irailaren 1etik 2ra

Info gehiagorako

948507377

plazaolakirolgunea@gmail.com

plazaola

COMPLEJO DEPORTIVO · KIROLGUNEA

Plazaola Kirolguneko prezioak 2023-2024

INSTALAZIO ETA BAZKIDEA	Hasierako sarrera	Hileko kuota erroldatuentzat	Hileko kuota ez erroldatuentzat
Haurra+guraso abonatua	19,75€	9,30€	10,70€
Haurra (4-13)	33,95€	14,50€	15,75€
Gaztea (14-17)	44,50€	15,95€	20,40€
Heldua (18-64)	92,05€	22,10€	26,30€
Familiarra	184,10€	44,20€	52,60€
>65 urte	82,05€	15,95€	20,40€
<4 urte	-	-	-

ABONUAK ETA SARRERAK:	Eguneko sarrera		10 sarrerako abonua
	Lan eguna	Jai eguna	
Haurra (4-13)	4,60€	5,50€	35,95€
Gaztea (14-17)	6,00€	6,75€	46,75€
Heldua (18-64)	7,75€	8,80€	64,55€
>65 urte	6,00€	5,50€	46,75€

ALOKAIRUAK (Bazkideentzat)	Argirik gabe	Argiarekin
Frontoia eta Trinketa	4,95€	
Futbol zelaia osoa	100,00€	120,00€
Futbol zelaia erdia	75,00€	95,00€
Kiroldegiko pista	18,00€	24,00€
Squash/Padel/Tatami	3,85€/bakoitzak	

GIMNASIOKO MONITOREA (AITOR):	
Astelehena eta Asteazkena	11:00-13:00
Asteartea Asteazkena	15:00-16:30 15:30-18:30
Osteguna	15:00-16:30

PLAZAOLA KIROLGUNEKO ORDUTEGIAK:

Astelehenetik ostiralera: 9:00-14:00
15:30-21:30
Larunbatean: 9:00-14:00
16:00-21:00
Igande eta jai egunetan: 10:00-14:00

BERRIA!

1

ENTRENATZAILE PERTSONALA
ENTRENADOR PERSONAL
10 EGUNEKO BONOA · BONO 10 DÍAS
Indibiduala · Individual:
Bazkideak · Soci@s: 200€
Ez bazkideak · No soci@s: 265€
Bikoteka · En pareja:
120€/Bazkide bakoitzak· Cada soci@
185€/Bazkide ez den bakoitzak · Cada persona no soci@
BEÑAT
plazaola
COMPLEJO DEPORTIVO · KIROLGUNEA

2

LEKUNBERRI KIROL ERREZETA
Jarduera fisikoaren eta osasunaren tokiko programa
Tu Receta Deportiva
Lekunberriko Udala
Nola funtzionatzen du kirol errezetak
1 Errezeta medikoa
Medikuek eta erizainek Kirol Errezeta preskribitzen dute.
2 Elkarrizketa
Hezitzaile fisikoak Kirol Errezeta duen pertsonari elkarrizketa egiten dio udal kiroldegietan.
3 Kiroldegia
Udal kiroldegiko Hezitzaile fisikoak 10 hilabeteko kirol programa diseinatzen du, astean 2 edo 3 egunez kirola egiteko.
> Abonatua: 2€/hil
> Ez Abonatua:
Erroldatua: 7€/hil
Ez Erroldatua: 14€/hil

BERRIA!

3

Helduak

Iraila: irailaren 4tik 29ra:

Izen-emateak: abuztuak 2-14 kiroldegian edo kirolmankomunitatea@gmail.com/ 649205310
Ordainketak: abuztuak 31-irailak 4 kiroldegian.

Jarduera	Egunak	Ordua	Lekua	Bazkidea	Ez Bazkidea
Pilates goizez	Asteartea-Osteguna	9:15-10:15	Lekunberri	45 €	63 €
Pilates arratsaldez	Asteleh-Asteazk	19:30-20:30	Lekunberri	45 €	63 €
Crossfit arratsaldez	Astehel-Asteazk	20:30-21:30	Lekunberri	45 €	63 €
Pilates	Asteleh-Asteazk	18:00-19:00	Arribe	45 €	

Ekaina: Ekainaren 3tik 28ra: Izen-emateak maiatzak 13-24 kiroldegian.

IZEN-EMATEAK

EPEAK: Irailaren 4tik 17ra

PLAZAOLA	Ikastaroaren iraupena	Izen-emate bazkideak	Izen-emate orokorrak
Lekunberri-Larraun	10/02-05/31	09/04-09/17	09/06-09/17

HERRIAK	Ikastaroaren iraupena	Izen-emate presentzial*	(Udaletxetan)
Araitz	10/02-05/31	Irailak 4 eta 5	11:00-14:00
Areso	10/02-05/31	Irailak 6	11:00-14:00
Betelu	10/02-05/31	Irailak 7 eta 8	11:00-14:00

*Egun hauetatik kanpo izena emateko kirolmankomunitatea@gmail.com mail bat bidali.

IZEN-EMATE BALDINTZAK:

1. Kirol ikastaroen iraupena urriaren 2tik maiatzaren 31ra arte izango da. Ikastaroen egutegia kurtso hasieran banatuko da.
2. Ordainketak egiteko bi modu:

   • **Ordainketa bakarra**: Plazaolako Kirolgunean egiten diren jardueren ordainketak kreditu txartelarekin edo eskuz egin daitezke. Arribe, Betelu eta Aresoko kasuetan, zuzenean Mankomunitateko kontu korronteetan transferentzia eginez (Udaletxe bakoitzean dauden izen emate orrietan agertzen dena).

   • **Ordainketa zatikatua**: Soilik helduen jardueretan, kirol gimnasian eta igeriketan. Ordainketa hauek bi zatitan egin ahalko dira eta helbideratuak izango dira, %50 ikasturtearen hasieran eta beste %50 otsailean.

   Ezin izango da ikastarorik hasi kuota ordaindu gabe eta dagokion fitxa edo orria bete gabe.

3. Ikasturte osoan zehar izen-emate berriak onartuko dira, lekua egotekotan eta kurtso bukaera arte ordainketa proportzionala eginez.
4. Haurrentzako jarduera guztietan, 2. eta 3. seme-alabak % 25 deskontua izango dute jarduera berdinean apuntatzen baldin badira (ez da beharrezkoa talde berdinean).
5. Bigarren zatian baja eman nahi izatekotan, 2024ko urtarrilaren 15a baino lehen abisatu beharko da eta baja-fitxa bete beharko da.
6. Behin izena emanda eta ordainketa eginda, ez da dirurik bueltatuko non ez dagoen arrazoi nagusiren bat: luzaroko gaixotasuna, istripua, edota etxebizitzaz aldatu izana, guzti horretarako ziurtagiria aurkeztu beharko da eta Kirol Mankomunitateak gaia aztertuko du.

7.Plazaola Kirolgunean gauzatzen diren ikastaroen prezioa ezberdina izango da bazkide eta ez-bazkideentzat. Era berean, bazkideek lehentasuna izango dute izena ematerakoan, eta irizpide hauek jarraituko dira:

• **Bazkideak:** Epe jakin bat izango dute izena emateko. Beharrezkoa balitz zozketa egingo da tokiak emateko eta ez da kontuan hartuko izen-emate ordena.

• **Izen-emate orokorrak**: adierazitako epeetan egingo da eta kasu honetan bai errespetatuko da izen-emate ordena.

8.Gutxieneko parte hartzaile kopurura iritsi ez diren ikastaroak egin gabe geldituko dira. Kasu honetan, ordaindutako dirua itzuliko da. Gutxieneko eta gehieneko parte hartzaile kopurua jardueraren arabera zehaztuko ditu Kirol Mankomunitateak.

9.Ikastaroen egunak eta ordutegiak aldatu daitezke irakasle edo espazio arazoak egongo balira.

10.Taldeak, ordutegiak eta egunak Kirol Mankomunitateak edo Kirol Elkarteek alda ditzakete jardueren funtzionamendu hobea bilatuz.

11.Klaseren bat atzeratu edo eman gabe utziko balitz, whatsapp edo posta elektronikoaz jakinaraziko da ahal bezain laster.

12.Klaseetan erabilitako hizkuntzari dagokionez, Kirol Mankomunitateak zehaztu eta argitaratutako irizpideen arabera gauzatuko da, Tokiko Euskararen Ordenantzak kontuan hartuta.

Igeriketa ikastaroak: Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Jarduera	Adina	Egunak	Ordua	Gutx-Geh
Umetxoen igeriketa	6-18 hilabete	Astelehena-Asteazkena	16:30-17:00	4-6
	18-36 hilabete	Asteartea-Osteguna	16:30-17:00	4-6
Igeriketa haurrak	Familiarizazioa 3-4 urte	Astelehena-Asteazkena	17:00-17:30	6-8
	Familiarizazioa 3-4 urte	Astelehena-Asteazkena	17:30-18:00	6-8
	Hastapena 5-6 urte	Astelehena-Asteazkena	18:00-18:30	7-12
	Hobekuntza 7-12 urte	Astelehena-Asteazkena	18:30-19:15	7-12
	Familiarizazioa 3-4 urte	Asteartea-Osteguna	17:00-17:30	6-8
	Familiarizazioa 3-4 urte	Asteartea-Osteguna	17:30-18:00	6-8
	Hastapena 5-6 urte	Asteartea-Osteguna	18:00-18:30	7-12
	Hobekuntza 7-12 urte	Asteartea-Osteguna	18:30-19:15	7-15
	Hobekuntza- entrenamendu 10-14urte (Plazaola-Blai) *info + kirol elkateak	Asteartea-Osteguna	19:15-20:15	7-15
Igeriketa helduak	Hastapena eta hob.	Osteguna	19:15-20:00	7-15
	Hastapena eta hob.	Asteazkena	10:15-11:00	7-15

	BAZKIDEA Urte osoa	EZ BAZKIDEA Urte osoa
1.seme-alaba	185 €	370 €
2.eta 3.seme-alabak*	138,75 €	277,5 €
Helduak bi egun	185 €	370 €
Helduak egun bat	90 €	180 €

*%25 Deskontuak soilik tanda berdinean.

Eskolatik Igerilekura Kanpaina:

LHko ikasleak igerilekura etorriko dira Ibarberri, Erleta, Nazabal eta Araxes ikastolatik, gorputz hezkuntzako ordutegietan, Kirol Mankomunitateak eta ikastolak adostutako egunetan.

Kirol Jarduerak Haurrak: 4-16 Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Jarduera	Adina	Egunak	Ordua	Lekua	Bazkidea	Ez bazkidea
Psikomotrizitatea	2.HH-1.LH	Osteguna	16:30-17:30	Areso	170 €	
Multikirolak	1.LH-6LH	Asteleh-Osteg	16:30-17:30	Lekunberri	130€	175,5 €
Zumba Haurrak	1.LH-6.LH	Asteazkena	18:00-19:00	Arribe	85€	175,5 €
Zumba Gazte	7-12 urte	Astr-osteg	16:00-17:00	Lekunberri	130 €	175,5 €
Gazteak multi (Spinbike, crossfit)	12-16 urte	Asteleh-astzk	17:30-18:30	Lekunberri	130 €	175,5 €

Kirol eskolak: 6-16 urte Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Jarduera	Egunak	Ordua	Lekua	Bazkidea	Ez bazkidea
Kirol gimnasia 2HH. 1LH	Asteleh-Asteazk	17:00-18:00	Lekunberri	170 €	229,5 €
2.-3. LH 4.-5. LH	Asteart-Osteg	17:00-18:00 18:00-19:00	Lekunberri	170 €	229,5 €
Kirol gimnasia Entrenamendua 6.LH-DBH	Astl-Astzk-Ostr	16:30-18:00 18:00-19:30 (Ostr)	Lekunberri	200 €	270 €
Igeriketa sinkronizatua					
HASTAPEN+ LH + 1 DBH	Asteazkena	18:00-19:15	Lekunberri	130€	
2 DBH AURRERA	Asteazkena	19:15-20:30		130€	208 €
2-3 taldea Hautazkoa	Astelehena	19:00-20:30		85€	136 €
Herri kirolak 4.-6.LH	Osteguna	18:30-19:30	Betelu	115€	
DBH	Osteguna	19:15-20:45	Betelu	120€	
Pilota eskola 1.LH tik aurrera	Asteartea Osteguna	18:00-20:00 16:30-18:30	Betelu	130€	

*Haurrentzako jarduera guztietan, 2. eta 3, seme-alabak %25 deskontua jarduera berdinean apuntatuz gero.

Euskal Dantza: Lekunberri +Info eta izen-emateak 630579642

2HH-1L.H	Asteazkena	15:35-16:20
2-4 LH	Osteguna	15:35-16:20
5-6 LH	Asteazkena	16:30-17:30
1.DBH /2.DBHtik aurrera	Osteguna	16:40-17:55/18:05 -19:05

Kirol Jarduerak Helduak: +16 urte Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Jarduera	Egunak	Ordua	Lekua	Prezioa
Pilates	Astelehena	16:00-17:30	Arribe*	170€
	Asteazkena	16:00-17:30	Arribe*	170 €
	Ostirala	16:00-17:30	Arribe*	170 €
YOGA	Asteartea	17:15-18:45	Arribe*	170€
Zumba	Asteart.-Asteaz.	19:00-20:00	Arribe*	170€
Pilates	Astleh-Astz	18:00-19:00	Areso	170€

*Arribeko jardueretan 2. edo 3. Jarduera batean apuntatuz %50 eko deskontua merkeenean

Mantenu gimnasia	Astearte*-ostirala	16:30-17:30	Lekunberri	+Info: San Juan Jubilatu Elk.
Fibromialgia eta jarduera fisikoa	Asteleh-osteguna	12:00-13:30	Lekunberri	+Info: AFINA 948135333

Promozioa Helduak Lekunberri Urriaren 2tik maiatzaren 31ra

Jarduera	Egunak	Ordua	Lekua	Bazkidea	Ez Bazkidea
Pilates goizez	Asteartea-Osteguna	9:15-10:15	Lekunberri	170€	238€
Pilates hastapena	Asteleh-Asteazk	19:30-20:30	Lekunberri	170€	238€
Pilates hobekuntza	Asteleh-Asteazk	20:30-21:30	Lekunberri	170€	238€
Spinbike goizez	Astehel-Asteazk	9:15-10:15	Lekunberri	170€	238€
Spinbike 1 arratsaldez	Astehel-Asteazk	18:30-19:30	Lekunberri	170€	238€
Spinbike 2 arratsaldez	Astehel-Asteazk	19:30-20:30	Lekunberri	170€	238€
Entren. funtzionala	Astehel-Asteazkena	15:30-16:15	Lekunberri	170€	238€
Zumba goizez	Asteart-Osteguna	10:15-11:15	Lekunberri	170€	238€
Zumba arratsaldez	Asteleh-asteazk	18:30-19:30	Lekunberri	170€	238€
Crossfita 1 arratsaldez	Astehel-Asteazk	19:30-20:30	Lekunberri	170€	238€
Crossfita 2 arratsaldez	Asteleh-Asteazk	20:30-21:30	Lekunberri	170€	238€
Trx	Asteart-Osteguna	19:15-20:00	Lekunberri	150€	210€
Yoga	Astelehena	16:30-18:00	Lekunberri	170€	238€
Yoga	Asteartea	19:30-21:00	Lekunberri	170€	238€
Hipopresiboak + perinea	Asteart-Osteguna	20:30-21:15	Lekunberri	150€	210€
Aquagym	Asteleh-ostirala	10:15-11:00	Lekunberri	170€	272€

Astean bi ordu dituen bigarren jarduerak %50eko deskontua du. Ordaindutako bigarren jardueratik aurrera, helduen gainerako jardueretara sar zaitezke.-Jarduera batean, hilabete solte batean izena eman nahi bada: abonatua 50€-Ez abonatua 70€.

Kirol Elkarteak

BETIKOZKOR K.E

***Informazio gehiago:** *Mikel de Carlos* 66943 84 25
***Denboraldia:** **Futbol Eskola>** 175 € bazkidea / 225 € ez-bazkidea
Lehiaketa> 185 € bazkidea / 235€ ez-bazkidea

Futbol Txiki eskola 5-7urte	Asteazkena-Ostirala	16:00-17:00/17:00-18:00
Benjaminak F8	Astelehena-Asteazkena	16:30-17:45
Alebinak F8	Astelehena-Osteguna	16:30-17:45
Neskak (Alebin, Infantil, Kadete)	Asteartea-Ostirala	16:30-17:45/17:45-19:00/19:00-20:15
Infantilak (A,B,C)	Astl-Astz/Astr-Ostg/Astl-Ostg	17:45-19:00
Kadeteak (A eta B)	Astl-Astz/ Astz-Ostr	19:00-20:15
Jubenilak	Asteartea-Ostirala	19:00 -20:15

PLAZAOLA-BLAI IGERIKETA

* **Informazio gehiago:** *Mirentxu Eskamendi* 948507377
* **Denboraldia:** Egun bakarra 100 € bazkide, 160€ ez-bazkide/ bi egun 170€, ez-bazkide 230€.

Maila urreratua	Asteartea eta osteguna	19:15 - 20:15

LARRAUN PILOTA ELKARTEA

* **Informazio gehiago:** *larraunpe@gmail.com*
* **Denboraldia:** 140 € bazkidea /170 € ez-bazkidea (2. seme-alabek % 50 deskontua)

Aurre benjaminak 6-8urte	Astelehena 16:30-17:30 / Asteazkena 15:30-16:30
Benjaminak 9-10 urte	Astelehena 17:30-18:30 /Asteazkena 16:30-17:30
Kimuak 1. 11-12 urte	Astelehena 18:30-19:30 / Asteazkena 17:30-18:30
Kimuak 2. 11-12 urte	Astelehena 19:30-20:30 / Asteazkena 18:30-19:30
Infantilak 13-14 urte	Asteartea-Osteguna 17:30-18:30
Kadeteak 15-16 urte	Asteartea-Osteguna 18:30-19:30
Gazteak 17-18 urte	Asteartea-Osteguna 20:30-21:30
Pala neskak (Txikiak+haurrak+gazteak)	Astelehena-Ostirala 16:30-19:30

Kirol Elkarteak

LEKUNBERRI KIROL ELKARTEA

*** Informazio gehiago:** lekunberrike@gmail.com / 606811249
*** Denboraldia: Eskubaloia:** 170€ bazkidea / 220€ ez-bazkidea. **Judo**: 245€ bazkidea / 295€ ez-bazkid
***Kick Boxing:** 270 € bazkidea / 320 € ez- bazkidea.

Eskubaloia	Asteartea eta ostirala 15:30-17:30
Judo	Astelehena eta asteazkena 18:15-19:15/19:15-20:15
Kick Boxing (7-13 urte)	Ostirala 18:00

BETELU FUTBOL TALDEA

*** Informazio gehiago:** *Kiko Eskamendi* 649767249
*** Denboraldia:** 60 €

Futbol Txiki eskola 2017/2016/2015	Asteartea 16:15-17:00
Alebinak 2014/2013/2012	Asteartea 17:00-18:00

SKADI ARKU ESKOLA

*** Informazio gehiago:** Koro Barea *615757400*
*** Denboraldia:** Kadeteak, Junior eta helduak**:** 250 € bazkide, +35 ez-bazkide.
Hastapena, alebinak eta infantilak: 125€ bazkide, +35 ez-bazkide. 2º seme-alaba -%50, 3º -%100

Kadeteak, Junior eta helduak	Asteartea 18:30-20:30 /Osteguna 17:30-19:30 Larunbata: 9:00-11:00 (partidurik ez badago)
8 urtetik aurrera	Ostirala 18:30-19:30